

Что такое полноценное питание ребенка?

Полноценное и правильно организованное питание имеет большое значение для развития ребенка. Оно повышает выносливость организма и его сопротивляемость различным заболеваниям. Пища является источником энергии, необходимой для деятельности всех органов и систем.

Основной материал построения тканей и органов человеческого тела – белки, в которых дети и подростки нуждаются больше взрослых. Наиболее полноценными являются белки животного происхождения, которые содержатся в яйцах, молоке, твороге, сыре, мясе, рыбе.

Жиры и углеводы – это главные источники энергии. В питание ребенка должны входить как животные жиры (молочные продукты, яичный желток, рыбий жир), так и растительные (растительные масла).

Углеводы – это сахар, крахмал и клетчатка. Питание ребенка следует организовать так, чтобы основная масса углеводов поступала в виде крахмала – из хлеба, крупы, картофеля, так как крахмал в процессе пищеварения превращается в сахар и лишь тогда поступает в кровь, что дает возможность организму получать сахар постепенно, в течение длительного времени.

Кроме того, не стоит забывать о том, какое огромное значение для нормально-го развития детского организма имеют витамины! По возможности давайте ребенку больше сырых овощей, фруктов и ягод.

Уважаемые опекуны и попечители!

Квалифицированную помощь и поддержку Вам и вашим детям готовы оказать специалисты Службы сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц:

- Педагоги—психологи
- Учитель—логопед
- Социальный педагог
- Юрист

НАШ АДРЕС:

г. Углич, ул. Зины Золотовой, д.42

ТЕЛЕФОН: 8 (48532) 5-05-11

E-MAIL: garmoniy.uglich@mail.ru

САЙТ: www.76204garmonia-ugl.edusite.ru

ФОРУМ:

<http://forum.edusite.ru/f20761/index.php>



Служба сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц

РЕБЁНОК

И

ЕДА



Что если дети отказываются есть полезные блюда?

Дано: салат из морской капусты, богатый содержанием йода, который так полезен для правильного функционирования щитовидной железы и тарелка картошки-фри с кетчупом.

Вопрос: что предпочтет съесть на обед ребенок с нормальным детским вкусом и средним аппетитом?

Наверняка, вы все правильно ответили на этот вопрос. Но как же приучить ребенка есть не только то, что вкусно, но и то, что полезно?

Ну во-первых, не все то, что полезно имеет отвратительный вкус. Сырые овощи и фрукты, не говоря уже о ягодах, как правило, очень даже ничего на вкус (мы, конечно, не говорим о репчатом луке и шпинате).



Но если вам так уж необходимо накормить ребенка морской капустой – попробуйте сделать ее вкусной. Добавьте колбасы, вареное яйцо, майонеза, орехов и еще чего-нибудь, что найдете в холодильнике – получится салат, не такой уж и противный на вкус.

Все равно отказывается есть? А может ну ее, эту морскую капусту? Он любит рыбные котлеты и уху? Ну и прекрасно!

Немного проблематичнее становится, когда ваш ребенок отказывается есть не только морскую капусту, вареную морковь и сырой лук, но и рыбные котлеты, жареную курицу и рисовую кашу. Но и в этом случае не стоит отчаиваться.

Попробуйте воспользоваться нашими советами:

- «Пока не съешь, не выйдешь из-за стола!» Аппетита это не прибавляет, а вот в отчаяние приводит. Если ребенок не доел, просто уберите тарелку, но предупредите, что до ужина он не получит ни одного печенья. Если ребенок проголодается спустя какое-то время, предложите ему его недоеденную порцию, разогретую в микроволновой печи.

- Не ставьте детей перед выбором: каша или мороженое – дети не в состоянии сделать выбор в пользу полезного, а не вкусного. Просто спросите у него: «Сколько ложек каши ты будешь – три или пять?»
- На детей с пониженным аппетитом хорошо действует оформление блюд или стола. Постарайтесь украсить обычные блюда, придать им праздничный вид. Например, нежеланная манная каша становится очень аппетитной, если ее положить в вазочку, украсить несколькими ягодами, вареньем или сиропом.
- Постарайтесь сделать рацион ребенка более разнообразным. Мало кому из взрослых понравится одна и та же каша на завтрак. А вот если сегодня будет каша, завтра оладьи, а послезавтра омлет – такой завтрак никого не приведет в уныние!
- Не делайте из еды культа. Не стоит награждать ребенка его любимым блюдом или походом в его любимую закусочную. Еда – это просто жизненная необходимость, приятная, но не более!